

# „Gesundheitstraining/Gesundheitscoaching“

## Seminar/Workshop (3 Module á 2 Tage)

---

### 1. Ziel:

Es ist unser Anliegen, in der Arbeit mit Menschen, die unter psychosomatischen Erkrankungen leiden unsere Erfahrungen an Sie weiterzugeben, tiefer in die Thematiken Gesundheitstraining/-coaching einzutauchen und Ihnen wirkungsvolle, weiterführende und nützliche Methoden zu vermitteln.

Unsere Seminare sind sehr praxisorientiert angelegt, unterstützen ebenso den persönlichen Coaching-Prozess und helfen bei der eigenen Psychohygiene.

Sie lernen Krankheitsbilder aus einem neuen bzw. anderen Blickwinkel zu betrachten, Krankheitskonzepte zu verstehen und können somit auch in möglicherweise festgefahrenen Therapie-/ Coaching- und Behandlungssituationen erfolgreich und lösungsorientiert arbeiten. Aus unserem Handwerkskoffer haben wir einige therapeutisch sehr wirksame

- systemisch-lösungsorientierte- und
- NLP Methoden

zusammengestellt. Die Inhalte dienen der begleitenden psychischen Behandlung körperlicher Erkrankungen und teilweise auch der Arbeit mit Paaren und Partnern.

Unser Ziel ist es, dass die erlernten Methoden im Praxisalltag direkt im Anschluss an die Module eingesetzt werden können.

### 2. Inhalte:

#### Modul I:

- Wie entstehen psychosomatische Störungen?
- Stress als Ursache/Stresserkennung
- Kognitionstraining
- Energiefresser
- Zeitmanagement
- soziales Umfeld
- Notfallkoffer
- „Wohlfühlstunden“ und Positive Wahrnehmung
- Tagescheckup

#### Modul II

- weiterführende psychosomatische Arbeit
- Symptomarbeit - Heilung durch Wertschätzung des Symptoms
- Innere Konflikte lösen
- Mentoren- und Wertearbeit

#### Modul III

- EFT-Emotional Freedom Technique Teil I

Gern greifen wir auch Ihre Praxiserfahrungen auf, um mit Ihnen im Seminar mögliche Lösungsperspektiven zu erörtern.

### 3. Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die in beratenden und helfenden Positionen tätig sind, und auch an diejenigen die etwas für die eigene Psychohygiene tun möchten, um einem beruflichen und privatem „Ausbrennen“ entgegenzuwirken.

Für weitere Informationen zu **Inhalten, Abläufen, Unterbringung, Terminen, Anmeldung u.a.** sind Ihre Ansprechpartnerinnen, die Referentin:



Catja Eggert  
ILP® Fachtherapeutin  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
Systemische Beraterin

Tel: 03623-311707  
Mobil: 0173-9815377  
E-Mail: [info@coaching-eggert.de](mailto:info@coaching-eggert.de)

Weitere **interessante Informationen** finden Sie unter:  
[www.coaching-eggert.de](http://www.coaching-eggert.de)

Informationsgespräche mit uns sind jederzeit möglich.



Vera Döring  
ILP® Fachberaterin f. Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene  
Systemische Beraterin

Tel: 0178- 8326135  
E-Mail: [ilp-dd@freenet.de](mailto:ilp-dd@freenet.de)

